



# centro ayurveda

AYURVEDA Y TERAPIA DE COLON

**MARCUS DE OLIVEIRA, D. AY.**

# ayurveda y terapia del colon

## (basti or enema)

**Basti:** Ayurveda Basti implica la introducción en el recto de decocciones herbarios con aceite del sésamo, y ciertas preparaciones herbarias en un medio líquido. Basti es el tratamiento más eficaz para los desórdenes de Vata. Ayuda en casos de estreñimiento, distensión, fiebre crónica, frío, desórdenes sexuales, piedras del riñón, dolor del corazón, dolor de espalda, ciática y otros dolores en articulaciones.

**L**a **Hidroterapia del Colon** es una gran ayuda para el Pancha karma en Ayurveda (técnica de desintoxicación hindú), y en CENTRO AYURVEDA comprobamos el gran beneficio al utilizarla en nuestro trabajo de desintoxicación de un RESIDENTE.

La hidroterapia colónica es llamada *Basti* en sánscrito. En el inicio observamos cómo actúa la hidroterapia del colon y que nos enseña dentro de un marco Ayurveda y en particular sobre los Doshas (humores biológicos) en el proceso de la desintoxicación. Observamos que siendo el colon el sitio principal de Vata, que es el primer dosha, que lleva a Pitta y Kapha al desequilibrio, por ahí debe empezar todo tratamiento que pretenda reequilibrar un cuerpo, de no ser así cualquier procedimiento es incompleto y apenas sirve para “entretener” cualquier desequilibrio físico/emocional y nunca llegará al equilibrio, lo que restará al residente años de vida; ó sea, la persona vivirá menos de lo que podría, tomando paliativos fármaco-químicos y sin calidad de vida.

En CENTRO AYURVEDA a cada nuevo residente se hace una evaluación inicial para saber su situación de salud. Esta consulta nos permite sugerir al residente cómo podría mejorar y superar sus problemas de salud. Durante esta consulta inicial usamos nuestro conocimiento de Ayurveda y verificamos el pulso del residente, el iris y lengua principalmente para descubrir las señales de Ama (toxinas) y desequilibrios en los Doshas por un amplio cuestionario.

Durante el basti vemos los Doshas en acción y hemos hecho algunas observaciones interesantes cuanto las constituciones diferentes (vata, pitta ó kapha) como reaccionan al basti.

Explicaremos lo que pasa durante una sesión de hidroterapia del colon para aquellos que nunca han oído hablar de él o no lo han probado en sí mismo.

Durante un basti una cánula especial se inserta en el recto. Esta cánula se inserta también a una manguera de látex que lleva a una cubeta con un preparado especial para el basti, eso hace que el ama sea expulsado a través del ano sacando todas esas capas toxicas fosilizadas, restos de proteínas, restos de minerales, fecalitos pueda fluir fuera del cuerpo directo a la taza de baño también acompaña a la expulsión ácido úrico, pirúvico, ácido xántico, etc. que son venenos que

albergamos día con día en nuestro cuerpo y no son eliminados. El basti aplicado controla el flujo de entrada y salida del preparado con agua en el colon con el residente acostado. Se aconseja masajear al área del colon en orden horario y anti horario para aflojar el ama a lo largo del colon y ayudar en el levantamiento de toxinas.

En nuestra experiencia de este procedimiento hemos notado que los tipo Vata son los más sensibles. Ellos pueden estar demasiado ansiosos, ocasionando dificultades en expulsar sus toxinas por contracción del colon durante la sesión. El Ama que ellos expulsan es a menudo escasa y normalmente vieja, dura y seca. Normalmente su problema más grande es el estreñimiento crónico. Hemos ayudado muchos tipos de Vata con su estreñimiento antiguo recomendando la dieta del anti-Vata, más aceite en sus dietas y masaje abhyanga.

Muchos de ellos sienten placentero el masaje abhyanga y encuentra que ha aliviado su estreñimiento y sistema nervioso mejorado.

El Pitta por otro lado está menos ansioso y más para atento a todas las instrucciones. Pitta siendo en su naturaleza fuego es normalmente dócil a las instrucciones o consejo del instructor tiende a mejorarse rápidamente. El Ama del Pitta es típicamente abundante y fermentado, lo que sale del colon se denota un lodo básicamente verde. Hemos visto muchos Pitta con los problemas de calor en este caso la terapia del colon combinada con el preparado de hierbas Ayurveda es más provechosa y ha demostrado ser muy útil y necesaria para ese tipo constitucional.

Hay entonces ahora que observar el Kapha. Los tipos predominantemente Kapha, a menudo es un poco más desinteresado, lo que hace un poco más difícil para trabajar porque también hacen trampas. Muchos de ellos tienen el peso en exceso alrededor del área del colon que hace el masaje al colon más difícil. Ellos también tienden a contener mucha agua y están muy flojos lo que ayuda a soltar las toxinas. Ellos necesitan a menudo mucho masaje vigoroso al área del colon para aumentar que suelte y expulse el Ama. Muchas personas de Kapha que vienen para la aplicación del basti son porque ellos también se estriñen (casi como los Vata). A menudo esto es debido a comer demasiadas comidas kaphagénicas (pesadas) que hacen su eliminación más perezosa. Muchos residentes Kapha también han pedido la ayuda para perder peso, y vimos que ayuda muchísimo la terapia del basti y que ellos mejoraran sus sistemas digestivos con la eliminación del ama intestinal, que en este caso se llama *mala ó purisha*.

También hemos encontrado muy beneficioso tomar posteriormente al programa de limpieza intestinal seguir tomando diariamente un producto ayurvédico que llamamos limpiador intestinal o catabolizador. En particular, tomándolo es bueno para tener una velocidad peristáltica mejor y combatiendo la atonía intestinal que es primordial al proceso de la desintoxicación. También les aconsejamos a los residentes que apliquen este procedimiento al cambio de cada estación. Esto les ayuda a prevenir las enfermedades y cuidar su sistema inmunológico. CENTRO AYURVEDA también tiene muchos clientes que vienen a colónicos todos los meses y constatamos que con ello evitan la tendencia a enfermarse.

Recientemente, en algunos residentes hemos empezado otro sistema en algunos casos haciendo los colónicos también según los métodos de Ayurveda. Esto involucra el masaje del aceite de ricino sobre el abdomen, seguido de unos 30 minutos de colónico, con un injerto verde (una infusión en el agua colónica) de Green Barley, pasto de Trigo o Spirulina para hidratar el colon, triphala fuerte que ayuda combatir sedimentos fuera de las paredes del colon y también aporta gran cantidad de

vitamina C, por el Amalaki que contiene. Finalmente, terminamos con un Basti de aceite de sésamo tibio.

Hemos encontrado que los colónicos de Ayurveda (basti) son muy completos y eficaces proporcionando una limpieza completa al cliente. El aceite medicado en el Basti también está indicado especialmente para pacificar más a Vata el primero dosha, el que se mueve, por lo tanto empuja Pitta y Kapha a los desbalances. Queremos agradecer al Dr. Bernard Jensen que haya compartido las técnicas y combinaciones con nosotros.

## EL SISTEMA DE DESINTOXICACIÓN DE SU ORGANISMO

Una toxina se define como cualquier compuesto que tiene un efecto perjudicial en la función o estructura de una célula; algunas toxinas causan efectos negativos mínimos mientras otras pueden ser fatales. Las toxinas dañan el cuerpo en una manera insidiosa y acumulativa. El cuerpo procesa naturalmente las toxinas por medio del hígado, riñones e intestino grueso. Estos órganos deben funcionar óptimamente para que las toxinas sean eliminadas adecuadamente del cuerpo antes de que dañen el tejido. Si su sistema de desintoxicación se sobrecarga, los metabolitos tóxicos (subproductos del metabolismo) gradualmente se acumulan y causan estragos en los procesos normales del cuerpo. Ya que todos sus órganos y funciones están íntimamente relacionados, cuando los procesos básicos de su cuerpo fallan, todo su cuerpo se deteriora.

Por ejemplo, el cuerpo humano está formado por aproximadamente 60 billones de células de varias formas y funciones. Cada célula y tejido del cuerpo es alimentado por nutrientes en el torrente sanguíneo que son suministrados por los intestinos. El aparato digestivo convierte la comida en nutrientes valiosos que son absorbidos posteriormente por el cuerpo. Durante este proceso, el sistema digestivo produce una sustancia mucosa que es normalmente excretada junto con otros desechos. Sin embargo, las dietas ricas en alimentos procesados y pobres en fibras evitan la eliminación apropiada de esta sustancia. A medida que se acumulan pequeñas cantidades a lo largo de las paredes del aparato digestivo, se produce una lenta evacuación intestinal y estreñimiento.





Mientras las paredes del colon se endurecen y el pasaje del colon se **estrecha más y más**, el proceso digestivo de extracción de toxinas de los alimentos y su eliminación del cuerpo se vuelve ineficaz produciendo un caso de **colon tóxico**. La materia fecal no digerida en el cuerpo es una de las principales causas de enfermedades. Según la Dirección de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU., un varón americano promedio de 50 años de edad tiene entre 5 y 22 libras de materia fecal comprimida atascada en su sistema digestivo. La subsecuente contaminación de los intestinos resulta en toxinas que entran en la sangre, tejidos y órganos y también los contaminan.

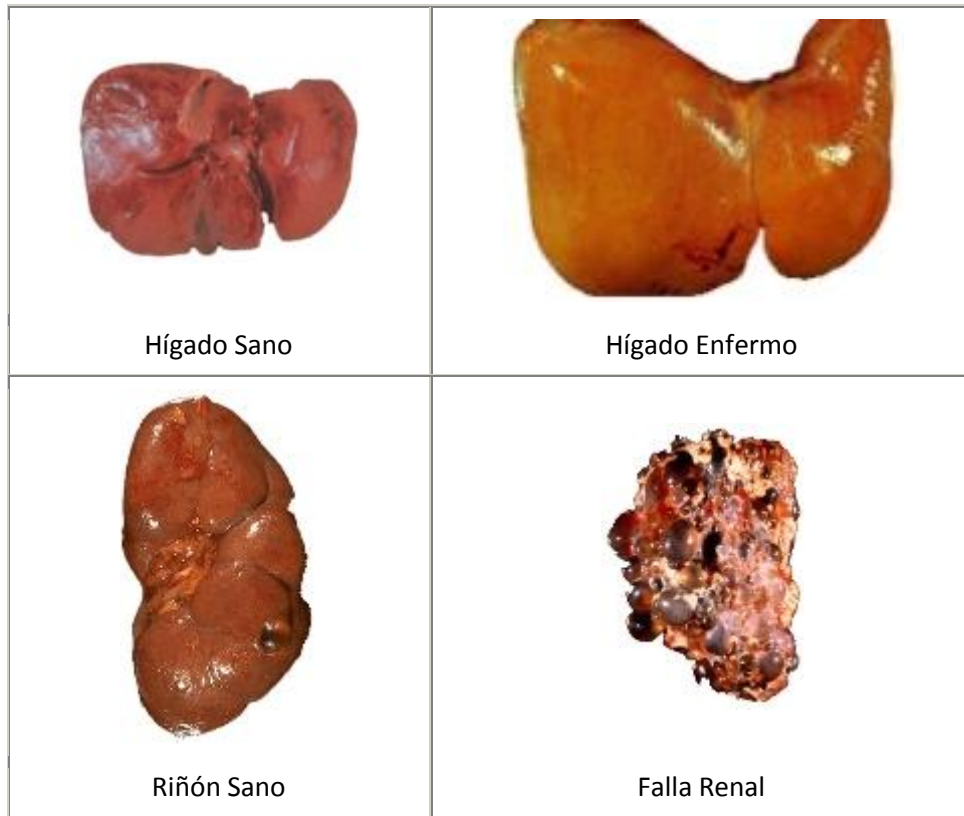
El órgano interno más grande del cuerpo es el hígado. El hígado trabaja filtrando directamente las toxinas, alterándolas de modo que puedan ser eliminadas en otras etapas de la desintoxicación. El hígado filtra las toxinas de aproximadamente 1 litro de sangre por minuto. Algunas de estas toxinas son **endotoxinas** (producidas en el cuerpo) y otras son exotoxinas (producidas fuera del cuerpo). Estos desechos son eliminados por los riñones o el colon. Otras toxinas, formadas de compuestos que son difíciles de filtrar para el hígado, deben ser descompuestas con enzimas para poder ser eliminadas. Un hígado que funciona correctamente es vital para su salud.

Una sobrecarga grave de toxinas puede producirse fácilmente. Las toxinas liberadas por el hígado deben abandonar el cuerpo vía el colon y los riñones. Si una persona está estreñida, las toxinas no son eliminadas y en cambio son absorbidas nuevamente por el hígado. Esto ocurre mientras nuevas **exotoxinas** son continuamente introducidas en el cuerpo mediante la medicación, los pesticidas, el humo del cigarrillo, la contaminación, las impurezas en la comida, las bacterias y otras sustancias problemáticas en el ambiente y nuevas endotoxinas son creadas en el cuerpo debido al estrés y a la falta de ejercicio.

La contaminación de la sangre resultante ejerce una enorme tensión en los riñones que normalmente procesa 200 cuartos de galón de sangre diaria para separar los desechos y mantener una sangre limpia y químicamente balanceada. No pasa mucho tiempo para que la enfermedad se manifieste debido a un hígado que funciona incorrectamente, un sistema excretorio apelmazado y un montón de toxinas que se unen a las enzimas a nivel celular y las neutralizan, de modo que las células ya no funcionan óptimamente.

Al principio, esta concentración de toxinas se expresa con síntomas menores como inactividad, dolores de cabeza y acné, pero más tarde produce dolencias que ponen su vida en riesgo como el cáncer, falla de órganos y desequilibrios hormonales causantes de obesidad y diabetes. Un estudio de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Columbia estima que 95 % del cáncer se causa por dieta y toxicidad ambiental. La mayoría de de las personas tienen entre 400 y 800 productos químicos en sus cuerpos, generalmente almacenados en células grasas.

Su Sistema de Desintoxicación	
	
Colon Sano	Colon Enfermo
	
Revestimiento de Colon Sano	Revestimiento de Colon Dañado por Toxinas



### Problemas de Salud Resultantes

Se sabe que la obstrucción digestiva, la sobrecarga del hígado, las fallas renales y la concentración de toxinas causan los siguientes problemas de salud:

- Acné
- Alergias
- Cambios en el Metabolismo
- Mal Aliento
- Hinchazón Abdominal
- Mal Olor Corporal
- Cáncer de Colon
- Confusión
- Estreñimiento
- Depresión
- Diarrea
- Piel seca
- Dolor de Oído
- Desórdenes Endocrinos
- Disfunción de Enzima
- Fatiga
- Flatulencia
- Resfríos Frecuentes
- Hemorroides
- Desequilibrios Hormonales
- Picazón
- Falla Renal
- Pérdida de Apetito
- Migrañas y Dolores de Cabeza
- Cambios de Humor
- Calambres Musculares
- Náuseas y Vómitos
- Desórdenes Neurológicos
- Deficiencias Nutricionales
- Obesidad
- Poco Apetito
- Mala Memoria y Poca Concentración
- Envejecimiento Prematuro
- Desórdenes Reproductivos
- Problemas de Sinusitis
- Defectos en la Piel
- Prurito
- Articulaciones Duras
- Sistema Inmunológico Debilitado
- Aumento de Peso

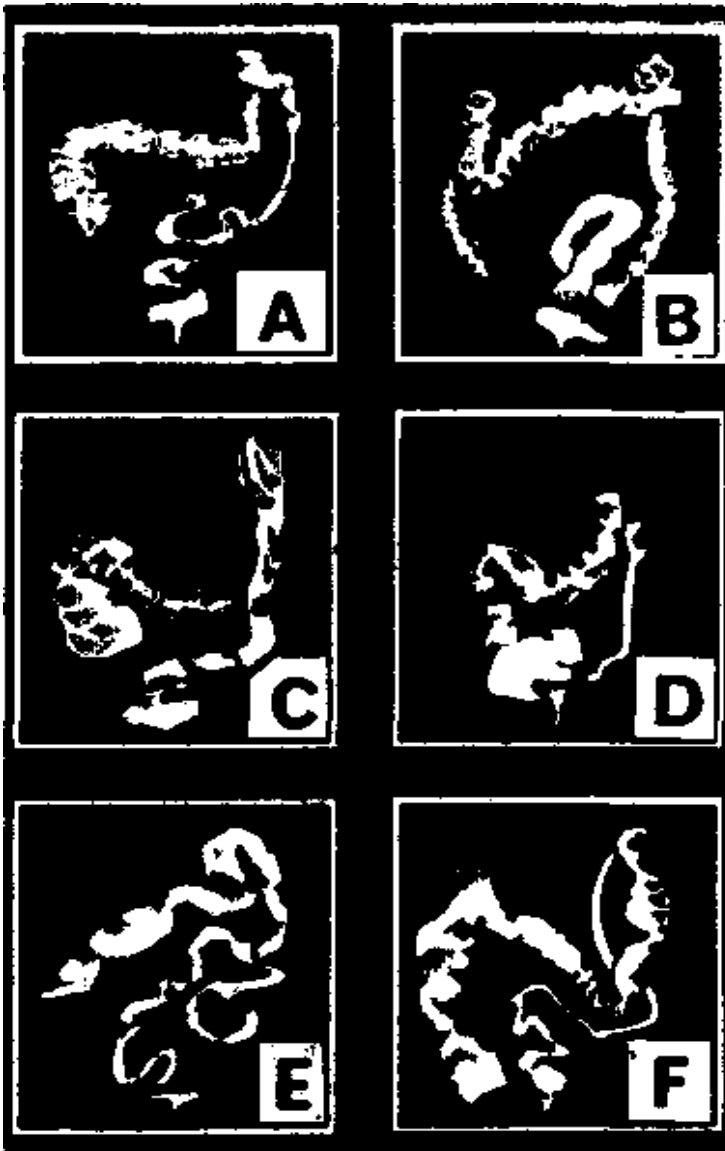
## Medicina Occidental

La medicina occidental recurre a medicamentos recetados agresivos y a cirugía prohibitivamente cara para tratar muchos problemas relacionados con la toxicidad del cuerpo. Estos métodos generalmente tratan sólo los síntomas de toxicidad y no las causas subyacentes. Tan pronto como deja de consumir los medicamentos, los problemas regresan y estos medicamentos a menudo tienen efectos secundarios no deseados y peligrosos y generalmente algunos problemas terminan en cirugía.

Por ejemplo, las migrañas son frecuentemente causadas por la concentración de toxinas en el cuerpo. La Amitriptilina, Desipramina y Doxepina son prescritos comúnmente para aliviar las migrañas. Sus efectos secundarios combinados incluyen visión borrosa, confusión, estreñimiento, mareo, somnolencia, boca seca, debilidad, fatiga, mayor apetito, debilidad y aumento de peso. En este caso, los efectos secundarios como el estreñimiento y el incremento del apetito aumentan el daño al tracto digestivo y fomentan una mayor concentración de toxinas y el agravamiento de los síntomas.

Otra condición relacionada con la toxicidad del cuerpo es la lenta evacuación intestinal. Comúnmente, se prescriben laxantes para el tratamiento. El Hidróxido de Magnesio es el ingrediente activo más común en los laxantes. Este químico NO elimina la acumulación de materia fecal, capa sólida de restos de proteína y minerales en las paredes del colon. Sólo licúa el contenido central de su intestino para producir deposiciones acuosas. Se sabe que recurrir durante mucho tiempo a éstos, debilita los músculos intestinales que sirven como motor para el sistema digestivo. Una vez más, esta teoría es contraproducente y empeora la condición que debería tratar.

## EVIDENCIAS



Los dibujos a, b, c, d, e y f a la izquierda son reproducciones fidedignas de radiografías de los intestinos gruesos distorsionados, deformados y colapsados de personas aparentemente sanas. Estos dibujos fueron preparados por el Dr. N.W. Walker de los EE.UU. para demostrar las degeneraciones y la necesidad de la irrigación colónica para mejorar la salud de sus pacientes.

Nosotros nos consideramos bendecidos y siempre con un pensamiento de agradecimiento por poder hacerles llegar estos conocimientos de Ayurveda y yoga.

El crecimiento de Ayurveda en México puede ser demasiado lento y joven para ver la aceptación a gran escala, pero con el tiempo seguramente las personas buscarán tales tendencias, con la preocupación sobre la mejor forma de que su cuerpo/mente/espíritu esté bien. Muchos han empezado a reevaluar qué vida llevar y cómo puede aumentar la calidad de su vida.



## **EL BASTI MEDICADO MEJORA TODA SU SALUD DESINTOXICANDO SU INTESTINO GRUESO**

Sólo a través de un buen lavado intestinal se pueden eliminar todas aquellas materias en putrefacción adheridas a las paredes del intestino grueso y que son la causa principal de decaimiento, falta de ánimo, nerviosidad excesiva y, en casos avanzados, enfermedades como la artritis, diabetes, problemas de la espalda y la columna, degeneraciones del hígado y la vesícula, afecciones renales, etc.

### **PREPARACION DEL BASTI**

En una cacerola de acero inoxidable poner a dorar cuatro cucharadas soperas de la “mezcla basti” a fuego bajo; mover con una pala de madera. Poner un litro de agua y cuando esté hirviendo agregar la mezcla preparada por Centro Ayurveda, que hierva de 3 a 4 minutos y esperar que se ponga tibia. Enseguida colar y agregar media tacita de aceite de sésamo puro (grado farmacéutico) y cuatro cucharadas soperas de miel de abeja de buena calidad. Mezclar, colar y agregar al agua tibia del irrigador ó colónico.

### **LOS AYUNOS Y LOS LAXANTES NO SON SUFICIENTES**

Los ayunos le dan un descanso al sistema dando una sensación aparente de bienestar, pero esta es solo temporal. Los laxantes en cualquier forma, estimulan el movimiento de los intestinos, pero no desincrustan las paredes intestinales, y éstas rápidamente se vuelven a llenar de parásitos y bacterias. Además, los laxantes hacen que el organismo cada vez se haga más perezoso, que responda menos a los estímulos naturales y, por lo tanto, que se cree un hábito y una dependencia viciosa.

### **LOS MICROSISTEMAS CORPORALES**

Se le llama microsistema corporal a aquella parte del cuerpo en el que se reflejan todos los funcionamientos del cuerpo en un área que aparentemente no tiene conexión directa alguna. Así, la reflexoterapia nos indica que en la planta de los pies se reflejan la espalda, el hígado, los riñones, etc. De hecho, cuando nos dan un masaje generalizado en los pies, TODO nuestro cuerpo se siente mejor porque justamente se ha estimulado a todo el cuerpo. A la planta de los pies se le llama un microsistema.

Otro microsistema descubierto recientemente por el gran acupunturista francés, Dr. Nogier, nos enseña que las orejas reflejan a todos los órganos y funciones del cuerpo. Los especialistas en auriculoterapia pueden hacer todo un diagnóstico y tratar muchas afecciones de CUALQUIER parte del cuerpo, simplemente estimulando con agujas o balines los puntos en las orejas correspondientes a tal o cual función.

En las partes centrales usted verá aun otro microsistema, el colon. Este fue desarrollado por el Dr. Walker de los EE.UU. En el dibujo podrá apreciar cómo diferentes partes del intestino grueso corresponden a diferentes funciones del cuerpo.

## USTED ES LO QUE USTED COME

Aun el agua que bebemos tiene sales químicas y minerales que se van depositando en los tanques y tuberías de las casas. ¿Por qué razón podemos pensar que lo mismo no ocurre en nuestro cuerpo? Las harinas que comemos en sus tan variadas formas -pan, pastelillos, 'chicharrones', pastas, etc.- ¿no acaso es el mismo ingrediente que se usa para hacer grueso y espeso engrudo? Y el azúcar refinado, ¿no es acaso lo que hace que caramelos, residuos de refresco que se han secado, etc. resulten pegajosos? La grasa forma una película separadora que no permite que se peguen las cosas al sartén o cazuela. El cuerpo humano es alrededor de 80% agua. La grasa no se disuelve en agua.



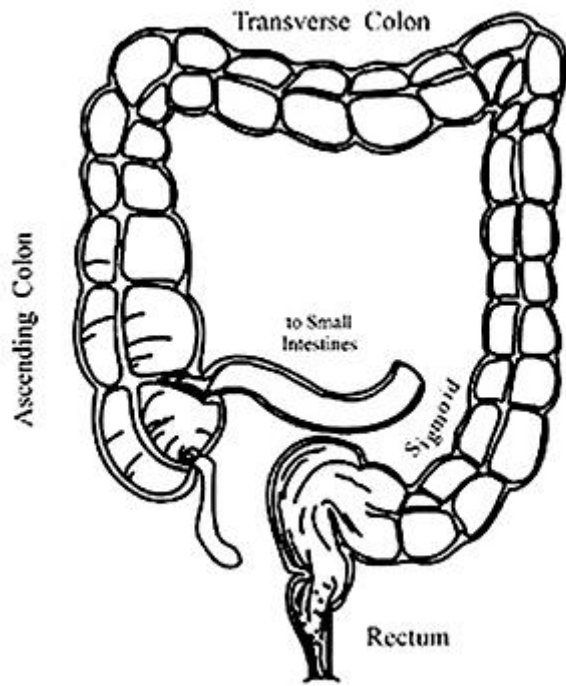
Con todo esto no se pretende decir que el cuerpo no pueda tolerar, metabolizar, y hasta necesitar una cantidad adecuada de las sustancias antes mencionadas.



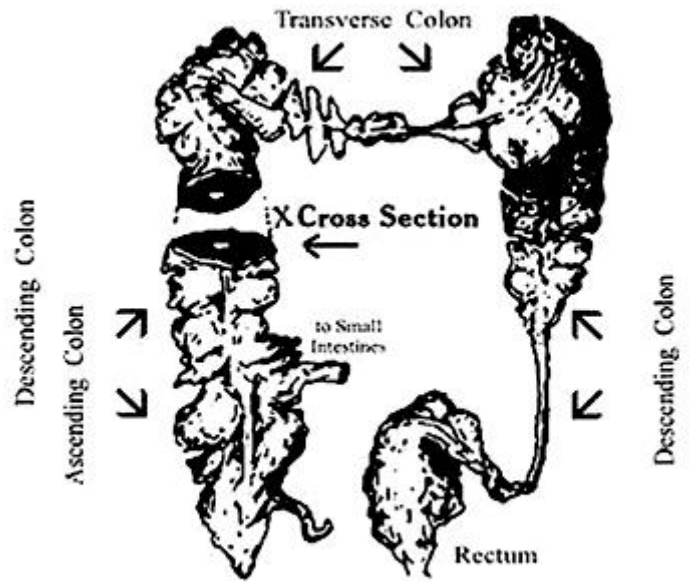
Pero todas estas sustancias van dejando un residuo que con el tiempo se deposita en el sistema circulatorio (arteriosclerosis, colesterol, etc.), y sobre todo en el intestino grueso—a menos que hagamos algo para limpiarlo. Cuanto más comamos alimentos procesados y refinados, y cuanto menos comamos alimentos naturales **CON TODO Y SUS FIBRAS** (que son la 'escoba' del sistema excretor), más residuos se acumularán en el colon y más se afectarán las respectivas partes del cuerpo.

Usted se preocupa por bañarse diario, lavarse los dientes, etc. pero, ¿qué atención le pone al lavado interno de su cuerpo?

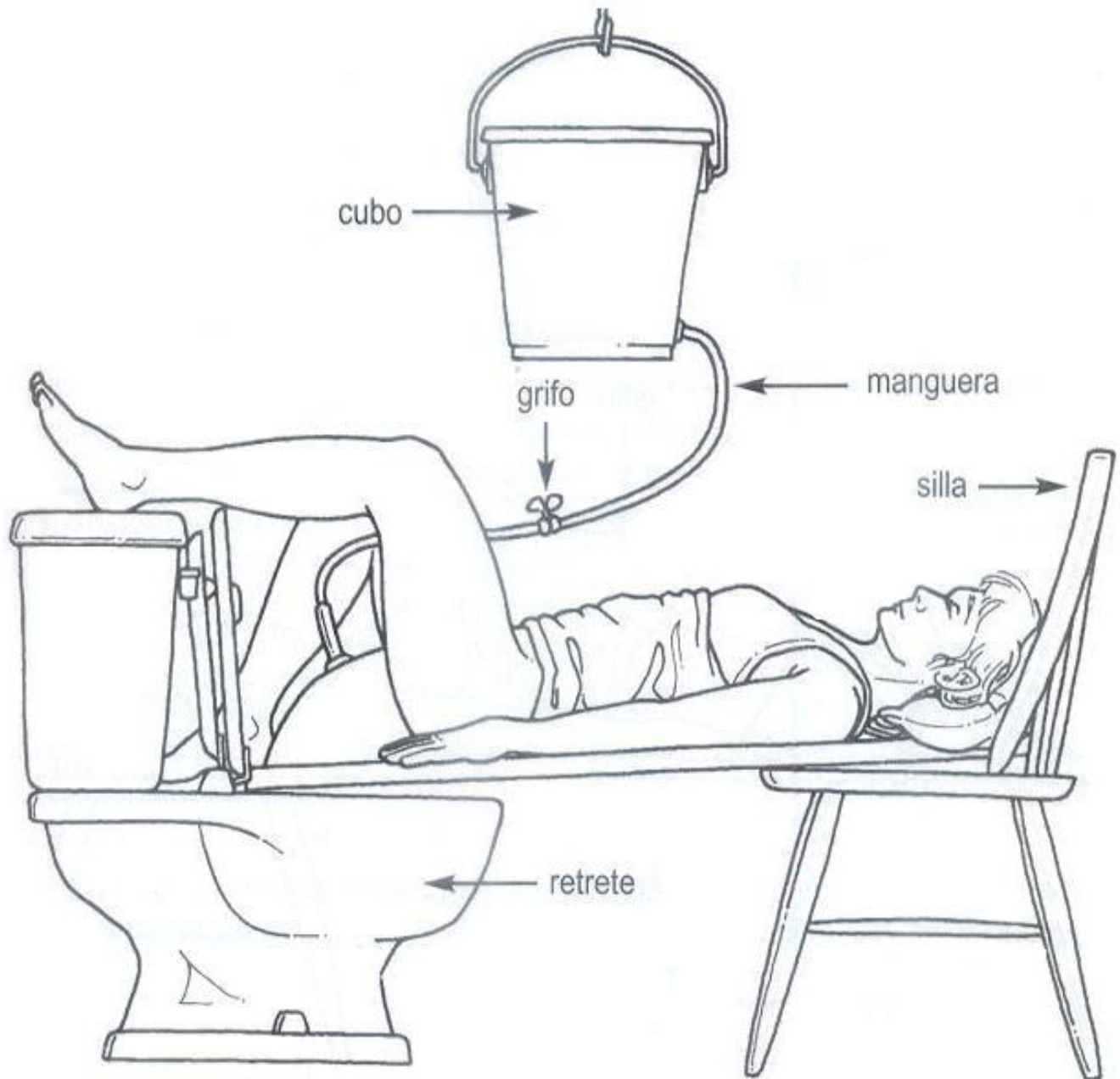
### COLON SANO



### COLON ENFERMO (TÓXICO)



## MANERA DE APLICAR EL COLÓNICO (BASTI MEDICADO):





## EL INTESTINO GRUESO NO ES SÓLO UN DEPÓSITO



El intestino grueso mide aproximadamente un metro y medio, y en toda su longitud va cumpliendo distintas funciones. En todo su largo, los vasos sanguíneos que rodean al intestino deberían de estar absorbiendo las sustancias necesarias para el buen funcionamiento de las diferentes partes del cuerpo. La razón que muchos medicamentos se suministran en forma de supositorios es porque el recto está profusamente irrigado por el sistema sanguíneo y por lo tanto el medicamento se absorbe más rápidamente. Pero el colon tiene tantos residuos incrustados en sus paredes que muchos nutrientes no pueden pasar para ser absorbidos, y el resultado es un cansancio incomprensible, falta de energía, y desánimo para hacer cualquier cosa.

Esos depósitos aglutinados, sin embargo, se convierten en un medio propicio para parásitos y bacterias, que al pudrirse producen toxinas que sí pasan fácilmente a la sangre por encontrarse más cerca de la pared del intestino. Estas toxinas afectan directamente a las partes correspondientes según el microsistema del intestino grueso. Así por ejemplo, toxinas absorbidas cerca de la zona correspondiente a glándulas mamarias pueden afectar el sistema linfático de las mismas y producir nódulos o pequeñas bolitas duras. Se han visto muchos, muchos casos donde una buena limpieza intestinal elimina por completo este problema de mastitis fibroquísticas.

La regularidad al evacuar, en ninguna forma indica que no haya depósitos putrefactos en las paredes del intestino. El hecho de que la materia pase por el centro no significa que no haya una gruesa capa de materia en descomposición ocasionando una enorme cantidad de problemas.

Podrá usted tener algunas dudas, o inquietudes acerca de los lavados. Le invitamos a que las consulte con nosotros para que queden en claro.

La limpieza intestinal que le ofrecemos es con un equipo profesional en el cual usted descansa cómodamente, leyendo inclusive, y el cual le va desintoxicando automáticamente. Usted atestiguará cómo:

- MEJORA SU SISTEMA DIGESTIVO
- TONIFICA SU SISTEMA NERVIOSO
- ELIMINA MUCHOS TIPOS DE DOLORES DE CABEZA
- MEJORA LA VISTA
- AUMENTA SU ENERGÍA VITAL
- ALARGA SUS AÑOS DE VIDA CON MEJOR SALUD
- ELIMINA ASMA, FIEBRE DEL HENO, ALERGIAS
- RETRASA LA APARICIÓN DE ARRUGAS FACIALES
- ELIMINA CATARROS CRÓNICOS
- ELIMINA EL ACNÉ – producido casi siempre por intoxicación intestinal, etc.

**Tendremos el gusto de responder a sus preguntas y ayudar a todos cuanto sea posible, inclusive a médicos, sobre este procedimiento para mejorar la manera de tratar el enfermo si ha perdido la salud, ó mantenerla si no la ha perdido. Este problema creciente de enfermedades propias de la civilización disminuirá considerablemente, y principalmente enfocará en los desequilibrios de Vata. Si usted tiene alguna pregunta que le gustaría hacernos, llámenos a los tels. (01-55)5689-6262 de Cd. de México y 01-777-119-1115 de Cuernavaca o al correo electrónico: [FantasticaSalud@yahoo.com.mx](mailto:FantasticaSalud@yahoo.com.mx) .**

**También puede visitar nuestro sitio web: <http://www.AyurvedaTotal.com>.**